THE RECOVERY KERNEL

# 3-MMCtik suspertzeko moduak azaltzen ditugu hemen.

## * **Lehen laguntza:**
## * Arreagatik, gorabehera edo beste sintoma larri batzuk agertzen badira, *larririk* deitu.
## * Bakean egon eta arnasa normal mantendu.
## * Urak edan.
## * Ohean etengabe egon.

## * **Farmakologia:**
## * *Recovery Kernel*.
## * *Naloxone*.
## * *COMT*, *DRD2*, *MTHFR*.

## * **Informazio gehiago:**
## * *Blueprint*.
## * [findahelpline.com]

**3-Metilmetkatinona · Metaphedrona**

*Recovery Kernel Framework-aren erabilera.*

---

*Sintetikoak katinoa / Berrieko psikotropoen substantzia (NPS) — Meperedronaren ordezko posizional isomerua.*

**⚠ KALTE-MUGIKETAKO EDUKIA — EZ DA MEDIKUNTZA AHOALDIA. | Krisi kasuan: deitu 112 zenbakira edo bidali SMS 717 003 717 zenbakiari.**

**3-MMCren arriskua bere azkarra da, dosia bakarrik ez. Epe laburreko efektuak errepikaketa etengabea eragiten du, eta binge batean kardiobaskular sistema gainkargatzea, dosi bakarra baino gehiago, ohikoena da arriskua eragiten duen faktorea.**

## Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Gida hau nabigazio tresna bat da. Zein Recovery Kernel protokolo erabili behar duzun esaten dizu, zein ordenaetan eta zergatik, bereziki 3-MMC (3-metilmetkatinona) kasuan. 3-

MMC sintetikoki sortutako katinoa da, eta mefedronaren (4-MMC) ordezkoa bilakatu zen asko, mefedrona legez debekatuta geratu ondoren. Bi konposatuak posizio isomeroak dira; hau da, metil taldea oinarrizko egituran kokatzeko modu desberdina dute, eta sarritan elkarren truke erabiltzen dira. Hala ere, hori ez dago zuzen. 3-MMCren farmazokinetika nabarmen aldatuta dago, eta aldaketa hori da bere erakargarritasunaren eta arriskua bihurtzeko arrazoia.

Zuri gertatu zaena ez zen ahuldade bat izan. Zure garunak arkitektura genetiko zehatz bat du — COMT aldaketak, DRD2 errezeptoreen dentsitatea, MAOA jarduera—, eta horrek eragin zuen nola finkatu zen dosia aldiro hartzeko beharra. 3-MMCren ekintza-iraupena laburra denez, "gehiago nahi" seinale biologikoa askoz ere azkar eta maizago pizten da saio bakoitzeko beste katinoa batzuekin konparatuta. Hori molekularen farmakinetik datorren egia da, ez erabiltzailearen nortasun-nahaste bat. Gida honek errekuperazioaren biologia eta konposatu honen abiadurak sortzen duen portaerako tranpa zehatzari buruz hitz egiten du.

Adierazpenak bakarrik. Inor ez dago konpontzen.

**⚠ LARRI MEDIKOA**

ARRATSALDETAN edo larrialdi zerbitzura deitu ORAIN BEI zurekin edo zure inguruan norbait honako sintoma hauek baditu: aurpegiko mina, bihotz-taupadak azkarrak edo irregularrak, gorputzeko tenperatura arriskutsuan dagoenean, edozein motatako konbultsioak, antsietate edo paranoiak eragindako portaera larria eta areagotzen dena, edo kontzientzia galtzea.

Hauzuk simpatomimetiko toxikotasunaren sintomak dira—egiazko kardiovaskular eta neurologia larrialdi bat, eta hori areagotu egiten da botelaz betetzealdi luzeagoa den heinean, koska bakoitzak kardiovaskular tentsio kumulatiboa gehitzen duelako, hasieratik zero ezarriz gero. Opioideak, beste estimulante batzuk, alkohol edo GHB ere erabiltzen badituzte, esan paramediko edo ERko langileei zehazki—konbinazio toxikotasuna da, ez bakarrik substantzia bakarra, 3-MMC kasuetan erregistratutako heriotzak gehien dituen patroia.

# 1. Atala — 3-MMCk zure garunean eta gorputzean izan duen eraginari buruz.

Berritzea ezin da ulertu oinarri geografikoaren ezagutza gabe. 3-MMC kasuan, oinarria ez dago hainbeste boterikako alderdi jakin batean, baizik eta denboraldian: konposatua zenbat azkar iristen den, zenbat azkar desagertzen den eta horrek eragiten duen erabilera-moduan.

### THE CENTURION — Katinoa laburrak eragiten duena.

3-MMC monoamina askatze agente eta birxakurpen inhibitzaile gisa jarduten du; dopamina eta norepinefrina askatzeko eta beren birxakurpena blokeatzeko ahalmena handia du, serotonina askatzeko osagai moderatu bat gehituta, horrek estimulazio efektuekin batera, entaktogeniko eta sozialki atsegina den kalitate arin bat ematen dio. Farmakinetika ikerketek bere plasma erdi-bizitza ordu bateko gutxiagotik finkatzen dute, eta efektuak erabiltzen hasi eta minutu gutxiren buruan agertzen dira. Konbinazio horrek —azkarra hasteko, azkar amaitzeko— konposatu honen arriskuei buruzko informazio garrantzitsuena da.

Bat droga hau azkar desagertzen bada, "efektua galtzen ari da" eta "berriro erabili" arteko zirkulu estu eta maiz bat sortzen du. Hau ez da ohiko sentimendu batean oinarritutako desio indartsuago bat; farmakinetikaren arkitektura bat da, eta horrek orduko dosi-aldaketa gehiago eragiten ditu beste estimulante askori baino. Dosia bakoitzak kardiobaskularraren karga kumulatibo bat gehitzen du -- bihotz-taupadak, odol-presioa,

gorputzeko tenperatura -- eta hori ez da dosiak arte berresetzen, subjektuaren "altua" bezala. 3-MMC botelaz edateko arriskua gutxi dugu dosi bakar batekin; askotan, dosiaren kopuru handiarengatik gertatzen da. Dosiak elkarren oso hurbilean hartzen badituzte.

## Konposatutako konparaketa.

| Konposatu. | Lehentasuneko mekanismoa. | Iraupen | Arriskua definitzea. |
|---|---|---|---|
| Mefedrona (4-MMC) | DAT/NET askapen handia, SERT askapen moderatua. | Ezin da zehatz esan. | Ozin-ezintasunagatik dosiak errepikatu eta kardiobaskularraren tentsioa. |
| 3-MMC (Metafedrona). | DAT/NET askapen handia, SERT askapen moderatua. | Efectuak ordu bateko inguruan desagertzen dira. | Katinon kategoriaren barruan, dosi-ziklo azkarrena; jarrera bateko kardiobaskularraren karga. |
| Methedrona. | Ahuleko DAT, sendoa SERT/NET. | Luze — egun batzuk beharko dira amaitzeko. | Egutegi mugatua, serotonergiako/MAOI interakzioaren arriskua. |
| Metamfetamina. | DAT/NET askapenen askatzea eta berreskuratze blokeoa. | Luzea — dosi bakoitzeko ordu asko. | Iraunkorrak den drogen erabilera intentsiboaren iraupena, psikosis arriskua. |

**⚠ KAUZIOA**

Gida honek ez ditu dosi-muga, errepikatze-tarte edo 3-MMCren administrazioari buruzko argibiderik emango. Konposatuaren arriskua agindu baten arabera baino gehiago, pilatutako esposizioak eta saio osoak determinatzen dutelako, ez dago errepikatze-tarte segururik eskaintzerik; hemen emandako edozein zenbaki arrisku benetazko bat, aurreikusgarria ez dena, kudeagarri gisa iruditzen utziko luke.

## Iniekzioen erabilera eta kimika-sexualitatearen testu-kontekstua.

3-MMC, mefedronaren moduan, injekzio bidez erabiltzen da ("slamming") batzuetan, drogen erabilera sexualeko (chemsex) inguruneetan, askotan metamfetaminarekin eta GHBrekin batera. Erabilerako modu honek arrisku serioak ditu berez, katexoinone hori baino gehiago: odol bidezko birusen transmisioa (HIV, hepatitis C), injekzioaren lekuko infekzioak eta zainen kalteak, aurrekoetan aipatu den kardiovaskular sistema baldintzen gain. Honek zure kasuan aplikatzen bada, harm reductioneko zerbitzuak daude hiri nagusietan eta asko anonimoki funtzionatzen dute; zerbitzu horiek material esterila ematen dute injekzioetarako, BBV probak egiten dituzte aldizka eta chemsex-ari buruzko laguntza eskaintzen dute. Gida honek ez du injekzioko teknikaren inguruko argibiderik ematen; zuretzat baliagarriak diren zerbitzuei bideratzen zaitu. adierazpen zuzen eta seguruen batean.

# 2. Zure genomaren blueprint-a.

Recovery Kernel-a printzipio batzuen oinarrituta dago: zure genetikak zure zaurgarritasuna balditzatzen du eta zure errekuperazioa ere. 3-MMC kasuan, genetikak zuzenean eragiten du dosiak errepikatzeko beharraren gainean.

## 3-MMC errekuperazioaren ADN panela.

### THE CENTURION — Genekiko lotura, dosi-zikloaren atzean.

Hona hemen 3-MMCren ziklo azkarreko mekanismoari eragiten dioten genetika aldaketa garrantzitsuak, estandarrak diren estimulanteen errekuperazio panelarekin batera. Denak izatea ez da derrigorrokoa aurrera egiteko, baina zure profilaren berri izateak errekuperazio protokoloa pertsonalizatzeko aukera ematen du.

| Gen / Aldaketa | Zer arautzen duen. | Ez dago informazio eskuragarri. |
|---|---|---|
| DRD2 (Taq1A) | Dopamina D2 errezeptoreen dentsitatea. | A1 aleleko garraiolariak oinarrizko errezeptoreen dentsitatea murriztuta dute; 3-MMCren efektua desagertzeko denbora laburrak, populazio horretan zehazki, dosia berriro hartzeko gogoa areagotu dezake. |
| COMT (Val158Met) | Dopamina eta norepinefrinaren garbiketa-tasa. | Warrior (Val/Val) profiluek, sarritan, 3-MMC-ren eragin azkarra eta errepikagarria oso erakargarri gisa deskribatzen dute—gidari nagusi bateko antzeko egitura du, ziklo batzuk azkartzeko egokituta. |
| MAOA (uVNTR / rs6323) | Monoamina oxidasa Aren jarduera — dopamina, norepinefrina eta serotoninaren oinarrizko desintegrazio-tasa. | Monoaminaen garbiketa azkarra dela eta, subjektiboki sentitako poza gutxiagotan irauten du, eta horrek dosia aldiro hartzeko zikloa areagotzen du, konposatu honek jadanik eragiten duen moduan. |
| SLC6A4 (5-HTTLPR) | Serotonina garraiatzaileen dentsitatea eta adierazpena. | 3-MMCren eragin entaktogeniko moderatua eta serotonergiaren sentikortasun orokorra baldintzatzen ditu. |
| MTHFR (C677T / A1298C) | Folato metilazioa, amina monokineten sintesirako beharrezkoa. | Metilazioaren euskarri garrantzia, dopamina, serotonina eta norepinefrinaren hornikuntza berreraikitzeko, errekuperazioan. |

Testatzeko aukerak: Genomind, GeneSight, Genomic Life edo 23andMe/AncestryDNA-tik jasotako ADNaren interpretazioa Genetic Lifehacks, StrateGene edo SelfDecode bidez.

## Zure profilaren irakurketa emaitzak lortu aurretik.

- Zure burua automatikoki 30-60 minuturo dosia aldatzen sentitu ote zinen, beste estimulante batzuekin baino maizago? → Hori bat dator 3-MMCren erdibide-bizitza laburrarek DRD2 defizit batekin edo Warrior COMT profila duten pertsonekin duen interakzioarekin.

- Saioak asmatu baino askoz gehiago luzatzen ziren, eta amaierako puntua beti iritsi gabe geratzen zen. Atal batean deskribatutako dosia aldatzeko zirkuitu laburra — ez da borondatearen arazoa.
- Depresioa, emozioen galera edo nekea sentitzen al duzu, droga erabiltzen ez duzunean ere? Hau *MTHFR* erantzule izan daiteke; metilazioari laguntzea lehenetsi behar da berehala.

# 3. Atala — Desintoxikazio protokola.

3-MMC gorputzetik azkar desagertzen denez, gehiegiz erabili ondoko efektuak azkar eta intentsiboak izaten dira, beheragoko krisi bat bezala, pixkanaka desageri bihurtze baten ordez. Hori adierazten duen albiste onak hauek dira: fase larriena, oro har, beste estimulante luzeagoetan baino laburragoa da, betiere gehiegizko erabilpena amaitu badu.

## Apurketaren denbora-ordua.

| Fase. | Arratsaldeko leihoa. | Zer gertatzen da? |
|---|---|---|
| Akats larri. | Ondutako dosia hartu ostean, orduak pasa ondoren. | Zahartasun handia, umore txarra eta, askotan, dosi gehiagoko desio indartsua izatea — hau arrisku handieneko garai da, hori eten beharrean, gehiegika jarraitzea. |
| Aurrezko ateratzea. | 1-5 egunak. | Asaldura, antsietatea, loaren arazoak, elikadura-ohituren aldaketak; kardiobaskular sistemako sintomak (bihurdila azkarra, palpitazioak) egun edo bi irauten dute jalealdi handi batzuk ostean eta medikuaren arreta behar dut gertatzen badira. |
| Estabilizazio. | Asteak 1-4. | Lo gorputza eta apetitua pixkanaka normalizatzen ari dira; umorea oraindik ere fragila da. |
| PAWS | 1-6 hilabeteak. | Aldizka agertzen diren umore txarrak eta desioak, sarritan jale-sesioekin lotutako elementuek eragota. |

**Entzutea.**

Dena den, uzteko zailenetako unea lehen eguna ez bada ere, azken dosia hartu ostean etorritako orduan gertatzen da, zure barruan dena "beste bat" esaten duelako. Hori ez da borondate-indarra falta izatea; hori 1. atalak deskribatzen duen mekanismoa da, bere intentsitate puntuan jarduten. Ordu horretatik pasa ahal izatea, laguntzarekin eta hornikuntza egon gabe, prozesu osoaren zati zailena eta garrantzitsuena izan ohi da.

# 4. Atala — Dopataminaren berreraikuntza.

Hau errekuperazioaren motor biologikoa da—harrera-kopuruak berreraikitzen ditu, dopamina sintesi gaitasuna eta metilazio oinarria hobetzen ditu, eta horiek guztiak posible egiten dituzte. Hemen dena: medikuarekin hitz egin aurretik ez hasi.

### 4.1 — Metilazio Fundazioa.

5-metiltetrahidrofolatoa (5-MTHF), folatoaren forma aktiboak, zure garunak zuzenean monamina sintesian erabili dezakeen, MTHFRren egoera edozein dela ere.

### 4.2 — Dopaminaren aurrekariaren laguntza.

Dopamina sintesi bideak fenilalanina → tirosina → L-DOPA → dopamina prozesua du. Aurrekariak sustatzeko, oinarrizko estimulagarri gidaren antzeko eskema erabiltzen da. Janaria normaltzea eta abstinentzia akutsua egonkortzea espero behar da (gutxienez, hainbat egun), hori lortuta, prozesua hastea.

### 4.3 — Hori-keta prozesua.

D2 errezeptoreen goraketa automatikoki gertatzen da abstinentziarekin; helburua hori onartzea eta azkartzea da. 3-MMC botelaren erabilera intentsiboak, beste estimulante luzeagoek baino askoz gehiagotan, dosiak errepikatzen dituen zikloak izan ditzakeenez, errezeptoreen esposizioa oso altua izan daiteke erabiltzaun den drogen kantitatearen aldetik. Hori gogora hartzea komeni da errekuperazioaren denborarako itxaropenak ezarri ahal izateko.

### 4.4 — Desioa eteneko protokola.

3-MMCren desioak minutu gutxitan errepikatzen badituzte erabiltzean, eta orduetan iraun dezakete geldiarazten denetik, etenaldi hau desiorik azkarrak jasotzeko diseinatuta dago.

- Ez dago testurik emanda.
- INTERRUMPZIO FISIKO BEREHALAKOA. Zerbait benetan esfortsua eskatzen duena egin behar da: paseo azkar bat, aurpegian ura jartzea, ariketa fisikoak (adibidez, burpekoak) — lehen 60 seguratan gorputzaren erantzunari aurre egiteko.
- Horniketatik eta erabilera-ingurunetik urrun egon. Aldagai garrantzitsuena, horrelako desio labur batean.
- KONTAKTUAN IZORTEKO. Testu bidez edo deialdi bidez, zure laguntza-sareko pertsona bat kontaktatu. Isolamendua da dosi osatzeko erabakiak azkarrena hartzen duen leku.
- 4-7-8 ARNASKETA. Lauetik zortzi ziklo, hasiera bateko premiaz gaindutakoan.
- Eragilea, intentsitatea, egin zenuena, gertatu dena. Patroiak datu bihurtzen dira.

## 5. Loaren berreraikuntza.

Estimulanteen gehiegizko erabilera, dosiak azkar ematea barne, oso kaltekoa da loaren erritmoetarako, zuzenean esnatzen duelako eta, sarritan, gaueko orduetan irauten duelako. Loa berreskuratzea mediku-lehentasuna da, estilo bizitza bat hobetzeko aholkua ez.

- Lo egiteko orduetan eta ohetik jaikitako orduetan jarraitzea, nahiz eta hasiera batean lo txarra izan.
- Glizinato magnesikoa eta L-teanina, erabilera ohikoak dituzten osagarriak dira, estimulagabeak, errekuperazioaren hasierako faseko loari laguntzeko.

Protokoletako 09. atalean (Loaren arkitektura), ikusi konputazio osoa, portaerari eta inguruneari buruzko protokoloetan.

# 6. Adiczioko transmisioa: Motor bera, helbide desberdina.

### THE CENTURION — Zer ematen zuen benetan 3-MMCk?

Warrior-ren intentsitate arkitektura, funtsko estimulagarriaren gidaliburutik, zuzenean aplikatzen da hemen. Hala ere, 3-MMC-k duen erakargarritasun berezia askotan errepikatzean dago: esperientzia maximoa berriz eragiteko gaitasunean, saio bakarrean. Sorkuntza naturaleko sariketaren ordezkatzaileak benetako ikasketa kurbak behar ditu, feedback zehatz eta maizarekin, ez bakarrik intentsitate handiko bat baino gehiago.

## 6.1 — Funtsioaren auditua

3-MMC zer eman zuen? Energia, gizarte-kontaktua, konfiantza, esperientzia zirraragarria errepikatu daitekeena, asaldura edo "flatline" batetik ihes egitea. Zerrendako elementu guztiak benetako beharrak ziren, eta ez ziren desagertu droga hori erabiltzean.

## 6.2 — Arkitektura eraikitzea.

- Kirol lehiaketa bat, entrenamendu tartekatua edo borroka arte bat.
- Musika, artisautza edo lehen mailako adierazpen-eskalak dituen jolas bat; horiek denak "errepikatu daitezkeen punturik altuen" sentimenduari erantzuten diote modu seguruan.
- Benetako gizarte-harremana, jarduera baten inguruan sortua, kokapeneri dagokionez baino gehiago.

# Zatia 7 — Recovery Kernel-en bidez nabigatzen: zure protokolo mapa.

| Etapa. | Compendium Protokoloa. | Helburua |
|---|---|---|
| Bakarrik. | Protokoloa 01 — Babesleku eta egonkortzea. | Lehenengo 72 orduetan segurtasun eta oinarrizko premiaz. |
| Aste 1. | Protokoloa 09 — Loaren arkitektura. | Loaren berreraikuntza osasun-lehentasotzat hartzea. |
| Asteak 1-4. | Protokoloa 05 — Ingurunearen berritzea. | Sarrera eta estimuluen esposizioa murriztea, batez ere saioak eragiten dituzten inguruneetan. |
| Egunero. | Protokoloa 28 — Adikziotik askatzeko naturaleko programa (C-28). | Diskoaren oinarrizko funtzionaltasuna benetako helburuetarako bideratzea. |
| Dagoela. | Atal 15: RDS/COMT fenotipifikazioa. | Protokolo biologiko pertsonalizatua. |

# Zatia 8 — Laguntza medikoko geruza.

### THE CENTURION — Farmakologiaren zubia — Zer dago eta nola erlazionatzen da.

Ez dago FDAk onartutako botika berezirik sintetikoki sortutako katinoa erabiltzeko arazoak dituzten pertsonentzat. Batzuetan, estimulanteen erabilera-arazo orokorragoetarako erabiltzen diren boterik (bupropion, N-acetilcisteina) aipatu daitezke mediku batekin; haien egokitasuna zure osasun eta erabilera-historia osoaren araberakoa izango da, eta horrek barne hartzen du binge-etan esperientziatzen dituzun edozein kardiobaskular sintoma. Sintome horiek ebaluazio propio bat merezi dute, adikzioari dagokionarekin independente.

Euskal Herriko hizkuntza: Euskara.

EDUKI ARAUAK:
1. Itzulitako testua soilik agertuko da. Etiketarik, oharrik, sarrera-adierazpenik edo iruzkinik ez.
2. Jatorrian ez dagoen eduki txertatzerik ez. Aholkurik, jarduerarik edo kategoriarik ez.
3. Iturrian krisi-zenbakiak badira soilik agertuko dira.
4. BLOKATUTAKO HITZ BATZUK — zuzenean kopiatu, itzulpenik ez:
   Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com
5. Egitura guztia mantendu: zerrendak, zenbakiak, taulak, lerro hutsak, [gerrikoak].
6. Iturria jadanik euskaraz badago: aldatu gabe kopiatu.
7. Euskara garbia soilik. Beste hizkuntza batzuk erabiltzerik ez, iturrian hori agertzen bada bakarrik.
8. Segurtasun-adierazpenak oso indartsu mantendu behar dira — bigarren mailarik ez:
   aukeragabe / derrigorrezkoa / modulu hau ez erabili / mediku laguntza eskatzea porrota da.

Zuzeneko itzulpena:

Gidak eskaintzen duen genoma-analisiaren txostena (2. atala) zure medikura eramango duzu, eta zure gehiegizko erabilerako ohiturak deskribatzen dituzu (saio tipikoaren iraupena, maiztasuna, administrazio-bidea) eta erabilera horretan nabaritu zenituen kardiobaskularreko sintomak.

# Azken hitza.

### THE CENTURION — Zu ez zara pertsonaia.

Pikua berriz lortzeko etengabeko desioa, pixka bat ere desagertzen hasten den arren — sistema hori ez dago hautsi. Konposatu bat sortu zuten, egituraz, zirkuitu hori ahalik eta estuenean egon dadin. Aurrera egiteko lanak bertsio bat eraikitzea da, hori errepikatzen den gozamena, baina ez du arriskurik kardiovaskularrik suposatzen, eta sentiarazteko hamar minutu batez behin gertatu beharrik ez dago.

**SANTUARIO**

Ondo pasa den bakoitzean, azken dosia hartzen duen momentutik ordu bat gehiago pasatzea aurrera egiteko adibidea da, nahiz eta hori nabarmen ez diramen arren. Hau botika bizkorra da, eta berreskuratzeak eskatzen duena gauza bera eskaintzen du betikoaren fideltasunak: errepikapen jarraitua eta hutsunea, eta hau 3-MMCk inoiz emango duen bakarra da.

GIDA AMAIERA — NOLA JATORRI 3-MMC ETIKETAKO ARINPENETIK.

Kalte-redukzioko baliabideak — Mediku aholku ez — Emergentziaren arretaren ordezko ez.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Ikusi laguntzaile gida: Utziketa protokoloa -- 3-MMC, dosi errepikatu etengabea eta polifarmacia.